

A Vosotros Mismos



"Así r" (K. Gibran)

Junio 2012
Año XVI nº 2

Sanar en Cuidados Paliativos

¿Qué quiere decir sanar cuando estamos hablando de personas enfermas en el final de la vida?

Ante todo la sanación consiste en recuperarles en su dignidad. Y esto supone, por un lado, mirar de un modo distinto. Una mirada que ante todo ve a la persona y no al enfermo. Persona enferma que desea ser mirada más allá y por encima de su enfermedad como un ser humano.

Y por otro recuperar un modelo de relación que humanice. Humanizar la relación. Humanizar es, en palabras de Diego Gracia, "ayudar a otro a realizar sus propios objetivos."

Este estilo de relación precisa superar viejos marcos de relación. Unos paternalistas que consideran al enfermo, "infirme", frágil, incapaz de decidir por si mismo y que toman las decisiones por él. Otros netamente autonomistas en los que el profesional se muestra como un técnico que informa de las alternativas y se aleja dejando sola a la persona enferma con su situación.

El nuevo marco relacional es deliberativo. La persona enferma y quien le cuida son dos seres humanos que se encuentran en una encrucijada en la que están en juego muchos valores y ambos se sitúan en una simetría moral.





Este modo de relación exige de nosotros el cultivo de tres actitudes básicas: Empatía, aceptación incondicional y autenticidad que se correlacionan con las bases de lo que se ha dado en llamar una terapéutica compasiva: Compasión, hospitalidad y presencia.

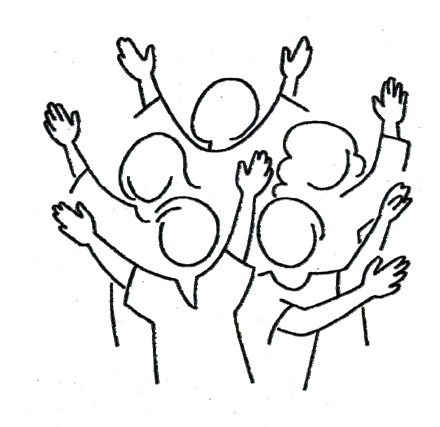
Empatía / Compasión: que nos permite acercarnos al dolor del otro, bajar al pozo en que se encuentra sumido como único camino que hace posible trascender la experiencia de sufrimiento y salir.

Aceptación incondicional / Hospitalidad: que nos hace acogedores de la vida de la persona sin juzgar, reconociendo en el otro un ser humano doliente y a la vez capaz de salir adelante porque encierra dentro de si un sin fin de capacidades. Desde la convicción de que él es más que su sufrimiento.

Autenticidad / Presencia: que nos hace estar presentes por entero. En donde lo que pienso, siento y digo (o hago) son coherentes. Y así puede ser percibido por el otro que descubre nuestra verdad y no una pose o un personaje para las horas de trabajo o de voluntariado.

Desde estas claves podemos afirmar que la sanación es posible y además lleva un regalo implícito y es que sanando somos sanados.





Salmo 34

Bendigo al Señor en todo momento,
su alabanza está siempre en mi boca.
Yo me glorío del Señor:
que lo escuchen los humildes y se alegren.

Engrandeced conmigo al Señor,
ensalcemos juntos su nombre.
Consulté al Señor y me respondió
librándome de todas mis ansias.

Contempladlo y quedareis radiantes,
vuestro rostro no se sonrojará.
Este pobre clamó y el Señor le escuchó,
lo salvó de todos sus peligros.

El ángel del Señor acampa
en torno a sus fieles protegiéndolos.
Gustad y apreciad qué bueno es el Señor:
dichoso el varón que se acoge a Él.

Respetad al Señor, sus consagrados,
que nada les falta a quienes les respeta.
Los ricos empobrecen y pasan hambre,
los que buscan al Señor no carecen de bienes.

Acercaos, hijos, escuchadme;
os enseñaré a respetar al Señor.
¿Hay alguien que ame la vida,
que desee años disfrutando bienes?

Guarda tu lengua del mal,
tus labios de la falsedad;
apártate del mal, obra bien,
busca la paz, persíguela.

El Señor dirige los ojos a los justos,
los oídos a sus clamores.
El Señor se enfrenta a los que obran mal
para extirpar de la tierra su memoria.

Si gritan, el Señor escucha
y los libra de todos los peligros.
El señor está cerca de los atribulados
y salva a los abatidos.

Por muchos males que sufra el justo,
de todos los libra el Señor;
Él cuida de todos sus huesos,
ni uno solo se quebrará.

La maldad da muerte al malvado;
los que odian al justo lo pagarán.
El Señor rescata la vida de sus siervos:
no serán castigados los que se acogen a Él.

Alabando y gloriando al Señor, nos librará de los males. Hasta el más necesitado lo clamó y el Señor lo salvó. Como fieles que somos, siempre hay enviados del Señor que nos protegen, siendo dichosos y apreciándole a Él. Tenemos que coger conciencia de nuestros deberes con el Señor y con nuestros semejantes. Si respetamos al Señor nada nos faltará pero, si creemos que tenemos de todo, empobreceremos perdiéndolo todo. Nos quiere enseñar la sabiduría del Señor y el conocimiento. Intentar no hablar falsedades, apartándonos del mal y obrando bien, encontraremos la paz. Como el padre que vigila a sus hijos, el Señor lo hace con nosotros para librarnos del mal, y para ello, nos escucha cuando lo necesitamos. Por muchos males que suframos, el Señor siempre está con nosotros; somos parte de Él y ni uno solo sobramos. La maldad moral, arruina al que odia al justo. El Señor es el que rescata la vida en nosotros y no abandonará a ninguna persona que lo necesite. O bien…El Señor es el que rescata nuestra vida y no abandonará a ninguna persona que lo necesite.

Al lado de Juan



En el texto leemos “espacios separados, preparados especialmente para...” pudiéndose entender también a cuando alguien se distancia, se separa de una situación conflictiva.

En ambas viñetas llaman la atención los ventanales; por una parte se aprecian limpios de elementos que reduzcan o anulen la entrada de luz (como si el aporte de claridad empujase a aceptar lo que es, sin impedimento alguno) y por otra, su gran tamaño (como un intento de mantener vivo ese vínculo con ese exterior para seguirles acompañando en la vida).

Si nos colamos en la habitación de la parte inferior, podríamos percibir que hay detalles sencillos y verdaderos que se ven reflejados en el acompañamiento a alguien en el paso a morir y que encarnan el AMOR REAL (como la presencia y cercanía de Juan simbolizando a quien permanece ahí en ese momento, esa mirada profunda y silenciosa como ese deseo de compartir ese momento como tantos otros, esa CARICIA,… esos ventanales y esa cruz adornada como AQUEL que nos acoge incondicionalmente).

En todo encuentro hay una despedida. Esta última es especial, pero hemos aprendido a despedirnos y lo enseñamos a quienes nos siguen? Ojala no nos olvidemos de sonreírnos en las despedidas¡¡¡

Desde este rincón te enviamos…

¡¡UN ABRAZO ENTRAÑABLE!!

Entrevista a… Julio Gomez

El pasado 10 de abril el periódico La Vanguardia publicaba una interesante entrevista a **Julio Gómez**, hermano de las comunidades Adsis de Bizkaia, en su condición de médico especialista en atención a enfermos terminales. Por su interés, la reproducimos…



Si yo fuese un enfermo terminal, ¿qué haría usted?
Ayudarte a vivir bien hasta el último minuto.

¿Cómo puedo vivir bien sabiendo que voy a morir?
Si aceptas lo inevitable y yo te palío lo evitable, vivirás bien hasta el final, con dignidad.

¿Qué es lo evitable? El dolor total.

¿Qué es el dolor total?
Una suma de dolor físico, dolor psíquico, dolor social y dolor espiritual. Paliémoslos: en eso consisten los cuidados paliativos.

¿Desde cuándo la medicina los ofrece?
En España, sólo desde los años 80. Antes, el médico veía a la muerte como enemiga: si no podía curar, el médico se sentía fracasado. "No hay nada que hacer", sentenciaba, y abandonaba al enfermo a su suerte.

Lo desahuciaba.
El médico está entendiendo que, más allá de curar, puede cuidar al enfermo desde el diagnóstico hasta la muerte. Lo dice el filósofo Francesc Torralba: "Hay enfermos incurables, pero ninguno incuidable".

¿Cómo me paliarán el dolor físico? Hay analgésicos idóneos, hay morfina.

Si la morfina merma mis facultades, ¿me compensaría usarla de todos modos?
Te preguntaría siempre antes. Hoy podemos dosificar la morfina de modo que palíe tu dolor físico con el mínimo embotamiento cognitivo. El otro día reduje la dosis a un enfermo porque vi que había alcanzado una serenidad natural que lo permitía.

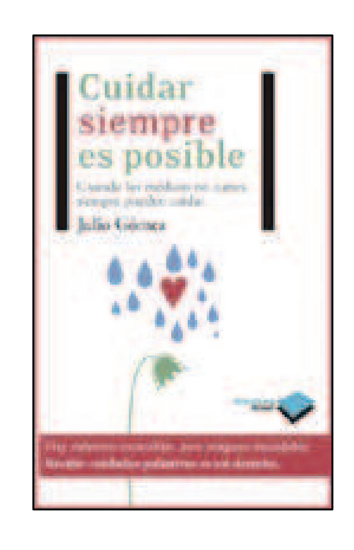
¿El estadopsíquico determina el físico?
Sí. El dolor psíquico –angustia, ansiedad, tristeza, ira, miedo...– alimenta el sufrimiento, sensibiliza, incrementa el dolor total.

¿Y cómo se palía ese dolor psíquico?
Acompañando al enfermo, permitiendo que se permita expresar rabia, tristeza... ¡Sólo así podrá llegar a aceptar su situación! Ese enfermo quiso hablar con familiares, expuso deseos, se reconcilió consigo mismo...

Me hablaba de dolor social: ¿qué es? El derivado de perder tus roles sociales anteriores, a causa de tu enfermedad.

¿Cómo puede paliarse ese dolor?
Un enfermo entendió lo mucho que podía enseñar a sus hijos (o nietos) con su actitud ante la enfermedad y lamuerte: ganó para sí un rol social, ¡y un rol muy importante!

¿Sí?
Solemos encubrir la muerte. Error. Si de niños vemos al abuelo muerto, ¡sufriremos menos mañana ante la muerte! Los niños aceptan la muerte como natural: ¿por qué inocularles temores, perjudicándoles



Me citaba el dolor espiritual: ¿qué es?
Es el del sentido: “¿por qué?”, “¿por qué yo?”, “¿para qué nacer, para qué vivir?”, “¿para qué todo?”, “¿qué pinto yo aquí?”, “¿dónde está Dios?”.
El enfermo terminal se hace estas preguntas, busca un sentido...

¿Y cómo le ayuda usted ahí?
Acompañándole en las preguntas: al menos, siempre nos quedarán las preguntas.

No sé si es mucho consuelo...
Nada alivia más a un paciente avanzado que comprobar que su médico no se escaquea.

¿Es más fácil el final para el creyente?
Morimos como hemos vivido: uno enfrenta de cara las cosas, otro escurre el bulto...

Diga algo al terminal que nos lea.
No es que mientras hay vida, hay esperanza, sino que mientras hay esperanza, hay vida. Hay mucho que hacer, desde aplacar tu dolor hasta estar consciente, o ver una película con alguien, compartir una comida, conversar... ¡Te queda seguir vivo hasta el final!

Cíteme un caso.
A un hombre le *preparé* para disfrutar de la cena de Fin de Año con sus seres queridos. Luego murió con todos alrededor de su cama, dándole la mano: ¡ver esa foto es emocionante! ¿Puede haber mejor muerte?

¿Mejor en casa que en el hospital?
Donde prefiera: disponemos de medios y recursos para que sea en casa, si se desea.

¿Ha acompañado a alguien querido?
Mi hija murió con tres años y ocho meses. Nacida con grave discapacidad, estaba hipercapacitada para generar cambios alrededor: despertó la ternura en mí, eso me hizo mejor médico. Yo la cuidé, ella me doctoró.

¿Hay dolor mayor que ese?
Quizá no. Tratar a un enfermo terminal es siempre tratar a la vez a sus familiares, a sus cuidadores, para evitar que le transmitan sus angustias. Y otra asignatura pendiente de la medicina actual es el duelo: la mitad de los duelos deriva en alguna patología.

¿Hubiese usted ayudado a morir al tetrapléjico Sampedro?
Yo ayudo a vivir al que va a morir, no a morir al que puede vivir. Sampedro no quiso, quiso suicidarse: no era un caso para mí.

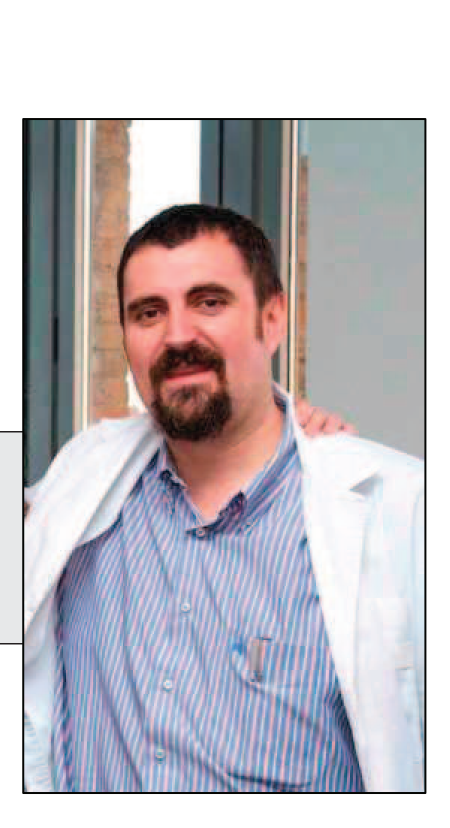
¿Acaso no es la medicina paliativa una eutanasia (“buena muerte”)?
Los enfermos dicen: “¡Yo no quiero vivir así!”. Bien, cambiemos el “así”, ¡y entonces el 99% quiere seguir viviendo! Con más recursos en medicina paliativa, el debate sobre la eutanasia devendría residual.

Una dosis muy alta de morfina ¿mata?
Le sedará, disminuirá sus constantes: moriría usted igual, pero así será más plácido.

¿Aprende usted algo de sus pacientes?
Sí: el valor de expresar las emociones, el valor de reconciliarse, el valor de cinco minutos... ¡Ellos son mis maestros!
Lo que aprendo de ellos me capacitará un día para aprobar mi propio examen final.

¿Cómo enfrentará usted su final?
¡Intentaré que la muerte me encuentre bien vivo!

Julio Gomez tiene 40 años. Nacio y vive en Bilbao.
Es médico especialista en cuidados paliativos:
asiste a enfermos terminales. Esta casado y tiene un hijo, Ander (11), y tuvo una hija, Estíbaliz (murió hace seis años).



De la mano de Juan de Dios… por Granada

Casa de los Pisa

Tras el accidente en el río Genil, dejamos a Juan de Dios descansando en su hospital de la Cuesta de Gomérez rodeado de sus pobres y enfermos. Conocedora de su enfermedad y de la necesidad de cuidados, una de sus principales bienhechoras, Doña Ana de Osorio, esposa de García de Pisa, uno de los veinticuatro de la ciudad, acude a visitarlo con frecuencia y le ruega que se traslade a su casa para poder atenderlo mejor. Pero Juan de Dios no se resiste a abandonar a sus pobres porque sabe que su hora está cerca y quiere morir y ser enterrado entre ellos. Al final, Doña Ana solicita la ayuda del Sr. Arzobispo, D. Pedro Guerrero, y consigue trasladarlo a su casa.

Antes de salir para el palacio de los Pisa, situado cerca de Plaza Nueva, Juan de Dios quiere despedirse de sus pobres y enfermos y los va bendiciendo uno a uno. Ya en casa de los Pisa, acude a visitarlo D. Pedro Guerrero para administrarle lo sacramentos y ponerse a su disposición. A lo que Juan de Dios responde: "*Padre mío y buen pastor, tres cosas me preocupan: una lo poco que he servido a Nuestro Señor, habiendo recibido tanto. Otra, los pobres y gente que han salido del pecado y mala vida y los vergonzantes. Y la otra, estas deudas que debo, que he hecho por Jesucristo"*. Y le entrega un libro en el que había anotado todas sus deudas. Prometiéndole el Sr. Arzobispo que se hará cargo de ellas.

Quedando ya más confortado, Juan de Dios siente que ha llegado su hora, se levanta de su cama, se pone de rodillas y, agarrando un crucifijo reza y dice: "*Jesús, a tus manos me encomiendo"*. Muere así el bendito Juan de Dios en la madrugada del sábado 8 de marzo de 1550, quedando de rodillas, sin caer, hasta que los allí presentes lo estiran para amortajarlo.

El cortejo fúnebre discurre a lo largo de la Carrera del Darro, hasta el convento de los Hermanos Mínimos (en la actual plaza de la Victoria), donde los señores de Pisa disponían de un panteón particular. Según el cronista de la ciudad: "Con la muerte del bendito Juan de Dios la ciudad de Granada se ha quedado como huérfana". Y mezclados en un mismo cortejo pobres y ricos, sanos y enfermos, cristianos y musulmanes, todos acuden a despedir al Santo en su último paseo por las calles de Granada.



Todos los miembros de la familia Pisa y los posteriores ocupantes de su casa conservaron con devoción la Cámara Santa, la habitación en la que murió San Juan de Dios. En 1927 la casa es adquirida por la Orden Hospitalaria de los Hermanos de San Juan de Dios y en 1930 se instaló un archivo histórico y un museo sobre la figura de San Juan de Dios. Posteriormente, en 1977, se inauguró una residencia para ancianos en la parte de atrás de la casa.

Sanar… EL MIEDO



Tengo miedo. Siempre he tenido miedo. Y no sé si dejaré de tenerlo alguna vez.
Miedo a lo desconocido. Miedo a lo que descubrí.
Miedo a lo que fui. Miedo a lo que soy. Miedo a lo que puedo llegar a ser.
Miedo a arriesgarme. Miedo de encontrar demasiada seguridad.
Miedo al cambio. Miedo a estancarme.
Miedo a querer. Miedo a que me quieran.
Miedo de la imagen que doy. Miedo a atreverme a ser lo que soy.
Miedo a sentirme preso de la dependencia. Miedo a la libertad.
Miedo a descubrir que, en verdad, soy feliz. Miedo a sentirme hundido en la tristeza.
Miedo a entender que soy yo quien dirijo mi Vida. Miedo a sentirme en manos de otros.
Tengo miedo. Siempre he tenido miedo. Y no sé si dejaré de tenerlo alguna vez.
Da igual donde me esconda. Se que en algún momento volveré a sentir miedo.

Pero no me importa, porque también sé de mi capacidad de Amar, de Esperar, de Aceptar. Soy consciente de cómo cambia la realidad cuando me atrevo a mirar con otros ojos y del poder de aquellos que son capaces de ver lo mejor de mí.

No me importa, porque sé que Estás conmigo y son muchas las batallas ganadas a expensas de las fugaces certezas que en tantos momentos arrojaron luz en mi alma.

Contigo se que todo está bien y en su lugar. Me habitas… eso es suficiente. Y por eso hoy sé… que no tengo miedo de sentir miedo.

Desde los cuentos

Amaneceres y ocasos

El sol se despedía del Imperio Tré. El vasallo caminaba junto a la anciana del molino amarillo. Iban conversando sobre la vida. - "¿Qué es lo que más te gusta de la vida, anciana?"

La viejecilla del molino amarillo se entretenía en lanzar los ojos hacia el ocaso.

- "Los atardeceres"

El vasallo preguntó, confundido: - "¿No te gustan más los amaneceres? Mira que no he visto cosa más hermosa que el nacimiento del sol allá, detrás de las verdes colinas de Tré"

Y, reafirmándose en lo dicho, agregó: - "¿Sabes?... Yo prefiero los amaneceres."

La anciana dejó sobre el piso la canastilla de espigas que sus arrugadas manos llevaban. Dirigiéndose hacia el vasallo, con tono de voz dulce y conciliador, dijo:

- "Los amaneceres son bellos, sí. Pero las puestas de sol me dicen más. Son momentos en los que me gusta reflexionar y pensar mucho. Son momentos que me dicen cosas de mí misma."

- "¿Cosas? ¿De ti misma...?", inquirió el vasallo. No sabía a qué se refería la viejecilla con aquella frase.

Antes de cerrar la puerta del molino amarillo, la anciana añadió:
- "Claro. La vida es como un amanecer para los jóvenes como tú. Para los ancianos, como yo, es un bello atardecer. Lo que al inicio el precioso, al final llega a ser plenamente hermoso. Por eso prefiero los atardeceres... ¡mira!"

La anciana apuntó con su mano hacia el horizonte. El sol se ocultó y un cálido color rosado se extendió por todo el cielo del Imperio Tré. El vasallo guardó silencio. Quedó absorto ante tanta belleza.

Anónimo



Agenda

Julio y Agosto

CAMPOS DE TRABAJO SOLIDARIO
en BOLIVIA y ECUADOR
Del 4 al 8
en Málaga
pjv@hsjd.es

Julio

CAMPO DE TRABAJO JUNTO A
PERSONAS SIN HOGAR
Del 17 al 27
en Madrid
pjv@hsjd.es
www.jovenessanjuandedios.org

Agosto

CAMPO DE TRABAJO
EN SALUD MENTAL
Del 6 al 14
en Málaga
pjv@hsjd.es
www.jovenessanjuandedios.org

DANZA CONTEMPLATIVA
Curso de Iniciación
Del 28 al 30
en Barcelona
93 203 89 15 (persona de contacto:
Mª Dolores Díaz de Miranda)
mddiazmiranda@hotmail.com

Para todas estas informaciones os podéis dirigir a: **pjv@hsjd.es o** a estos teléfonos:

Hno. Luis:	696 524 552
Hno. Juan Antonio:	686 490 643

www.hsjd.es **pjv@hsjd.es**
www.jovenessanjuandedios.org

www.sanjuandediosespana.org
http://avosotrosmismos.blogspot.com

A Vosotros Mismos... es una iniciativa de los Hermanos de San Juan de Dios

Miscelánea

AMAR LA VIDA

(Wit) 2001

En esta película se aprecia la compleja situación que atraviesan los enfermos, donde la protagonista Vivian Bearing, (Emma Thompson) se enfrenta a un cáncer avanzado. Es una profesora de literatura inglesa, muy inteligente, especializada en John Donne, poeta metafísico con un especial interés por la muerte.

La protagonista demuestra cómo afronta su enfermedad, que sigue un proceso cambiante en el que necesita tener estrategias defensivas como el humor para salir adelante. Durante este tiempo medita sobre su vida, la dependencia, el significado de no poder decidir ni controlar lo que le sucede y la similitud entre el comportamiento frío y distante que ella ha tenido con sus alumnos y el de los sanitarios que le atienden, sobre el cual se arrepiente. Se da cuenta de lo distinto que es hablar de la muerte en abstracto en la poesía, a hablar de *su vida y de su muerte*.

Los métodos que le servían en la Universidad para extraer la verdad en lo que ella enseñaba, le son ahora inútiles para conseguir una buena muerte. Es consciente de su fracaso. Reconoce que es la hora de la sencillez, es la hora de la bondad, su gran ignorancia ante la muerte y que tiene miedo. Se resalta la actitud de una enfermera que le dedica tiempo para conocer sus preocupaciones y le ofrece una escucha atenta, comprensión y ayuda para que pueda evolucionar positivamente en la adaptación a su enfermedad. Con ella habla de su voluntad y de sus deseos y es ella quien logra que sean respetados y que no se le someta a un encarnizamiento terapéutico.

"Tengo que controlarme para no sentir el dolor... Aunque es el dolor lo único que me hace sentir que todavía estoy viva..."
(Amar la vida)

